

【 12/01 ~ 12/08 】 スケジュール								2025/12/12	更新
12/01	12/02	12/03	12/04	12/05	12/06	12/07	12/08		
月	火	水	木	金	土	日		月	
	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30			10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		
	Shape up waist	Back & Arm			Back & Arm	Hip & Leg	Basic		
	mizuki.K	RINA.K			RINA.K	Harune.A	mizuki.K		
	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30			12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		
	Back & Arm	Basic			Basic	Waist spXmas	Hip & Leg		
	RINA.K	Ikumi.S			Harune.A	Ikumi.S	Harune.A		
	13:30 ~ 14:30				13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		
	Release&Strength				Hip & Leg	Basic	Shape up waist		
	mizuki.K				Harune.A	Harune.A	mizuki.K		
close	close	close	close	close	close	close	close	close	close
	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
	Hip & Leg	Basic	Shape up waist	Back & Arm					
	Harune.A	YUA.s	mizuki.K	RINA.K					
	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
	Stretch & Conditioning	Waist spXmas	Hip & Leg	Hip & Leg					
	Ikumi.S	Ikumi.S	mizuki.K	Kaco.F					
	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00
	Basic	Back & Arm	Basic	Basic					
	Harune.A	YUA.s	YUA.s	Harune.A					

【 12/09 ~ 12/16 】 スケジュール								12/15	12/16
12/09	12/10	12/11	12/12	12/13	12/14	12/15	12/16	月	火
火	水	木	金	土	日				
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30			10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30			
Waist spXmas	Stretch & Conditioning			Hip & Leg	Basic	Waist spXmas			
mizuki.K	Ikumi.S			Ikumi.S	YUA.S	mizuki.K			
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30			12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30			
Release&Strength	Basic			Back & Arm	Hip & Leg	Basic			
mizuki.K	YUA.S			YUA.S	Harune.A	YUA.S			
13:30 ~ 14:30				13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30			
Back & Arm				Basic	Shape up waist	Back & Arm			
RINA.K				mizuki.K		YUA.S			
close	close	close	close	close	close	close	close	close	close
	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
	Basic	Hip & Leg	Waist spXmas	Back & Arm					
	Harune.A	mizuki.K	Ikumi.S	RINA.K					
	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
	Hip & Leg	Back & Arm	Basic	Release&Strength					
	Harune.A	RINA.K	Harune.A	mizuki.K					
	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00
	Back & Arm	Basic	Release&Strength	Shape up waist					
	RINA.K	Harune.A	Ikumi.S	mizuki.K					

⌚ : 体験可能なレッスン
 ・クラスの種別およびインストラクターは予告なしに変更となる場合がございます。詳細はWEBサイトをご確認ください。
 ・ご予約されたレッスンをキャンセルされる場合は、1時間前迄にお願いしております。
 ・レッスン開始時刻を切ってからのキャンセルは時間外キャンセルとなります。
 ※時間外キャンセルが月2回以上で、翌月の予約可能回数が1回に制限されます。

pilatesK アリオ鳳								【 12/17 ~ 12/24 】 スケジュール				2025/12/12 更新		
12/17	12/18	12/19	12/20	12/21	12/22	12/23	12/24	月	火	水				
水	木	金	土	日	月	火	水	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	
10:30 ~ 11:30	Back & Arm	Stretch & Conditioning	Basic	Release&Strength				RINA.K	Ikumi.S	mizuki.K	mizuki.K	YUA.s	Harune.A	
12:30 ~ 13:30	Shape up waist	Basic	Stretch & Conditioning	Basic				mizuki.K	Ikumi.S	Ikumi.S	YUA.S			
13:30 ~ 14:30	Back & Arm	Hip & Leg	Basic					RINA.K	Ikumi.S	YUA.S				
close	close	close	close	close	close	close	close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30	17:30 ~ 18:30	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	
18:00 ~ 19:00	Back & Arm	Basic	Waist spXmas	Waist spXmas				RINA.K	mizuki.K	mizuki.K	Back & Arm	Shape up waist	YUA.s	Ikumi.S
19:30 ~ 20:30	Release&Strength	Back & Arm	Basic	Basic				Ikumi.S	RINA.K	YUA.s	Back & Arm	Hip & Leg	YUA.s	19:30 ~ 20:30
21:00 ~ 22:00	Basic	Hip & Leg	Back & Arm	Back & Arm				Ikumi.S	mizuki.K	YUA.s	Release&Strength	Basic	mizuki.K	YUA.s

pilatesK アリオ鳳								【 12/25 ~ 12/31 】 スケジュール				12/31		
12/25	12/26	12/27	12/28	12/29	12/30	火	水	月	火	水				
木	金	土	日	月	火	水		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30			
close	close	close	close	close	close	close	close	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30			
18:00 ~ 19:00	Stretch & Conditioning	Basic	Waist spXmas	Waist spXmas				13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30	17:30 ~ 18:30	18:00 ~ 19:00
19:30 ~ 20:30	Waist spXmas	Back & Arm	Basic	Basic				Release&Strength	Stretch & Conditioning	Basic	Back & Arm	Hip & Leg	mizuki.K	YUA.s
21:00 ~ 22:00	Back & Arm	Hip & Leg	Back & Arm	Back & Arm				RINA.K	Ikumi.S	YUA.s	Release&Strength	Basic	mizuki.K	YUA.s

■ : 体験可能レッスン
 - クラスの種別およびインストラクターは予告なしに変更となる場合がございます。詳細はWEBサイトをご確認ください。
 - ご予約されたレッスンをキャンセルされる場合は、1時間前迄にお願いしております。
 - レッスン開始時刻1時間前を切ってのキャンセルは時間外キャンセルとなります。
 ※時間外キャンセルが月2回以上で、翌月の予約可能回数が1回に制限されます。